

ERNÄHRUNG: KOMPLEX UND PERSÖNLICH

Seit rund 30 Jahren behandelt das Claraspital Basel Patient/innen mit Ernährungsstörungen und krankhaftem Übergewicht und untersucht Ursachen, Folgen und Therapie in klinischen Studien.

Alle Jahre wieder: Im Januar haben Fitnesscenter und Diät-Tipps Hochkonjunktur. Nach der üppigen Festtagszeit werden Vorsätze geschmiedet, um zu Beginn des neuen Jahres den Kampf gegen die überzähligen Pfunde anzutreten. «Die Schlüssel, um das Körpergewicht zu reduzieren, sind nach wie vor mehr Bewegung und weniger Kalorien. Das gilt allerdings das ganze Jahr hindurch und nicht nur für eine beschränkte Zeit», sagt Prof. Dr. Thomas Peters, Chefarzt Innere Medizin und Endokrinologie mit Ernährungszentrum des Claraspitals Basel.

Übergewichtige für Studie gesucht

Die Forschungsabteilung des Claraspitals sucht für eine Studie übergewichtige Personen zwischen 18 und 55 Jahren mit einem BMI über 30 kg/m² mit Diabetes oder einer Vorstufe von Diabetes. Die Teilnehmenden lernen während der 6-monatigen Studie die Aufnahme von Kohlenhydraten zu vermindern mit Unterstützung durch eine Low-Carb-Ernährungs-App. Die Teilnahme an der Studie wird mit einer Aufwandschädigung von 500.– CHF vergütet.

Mehr Informationen: claraforschung.ch

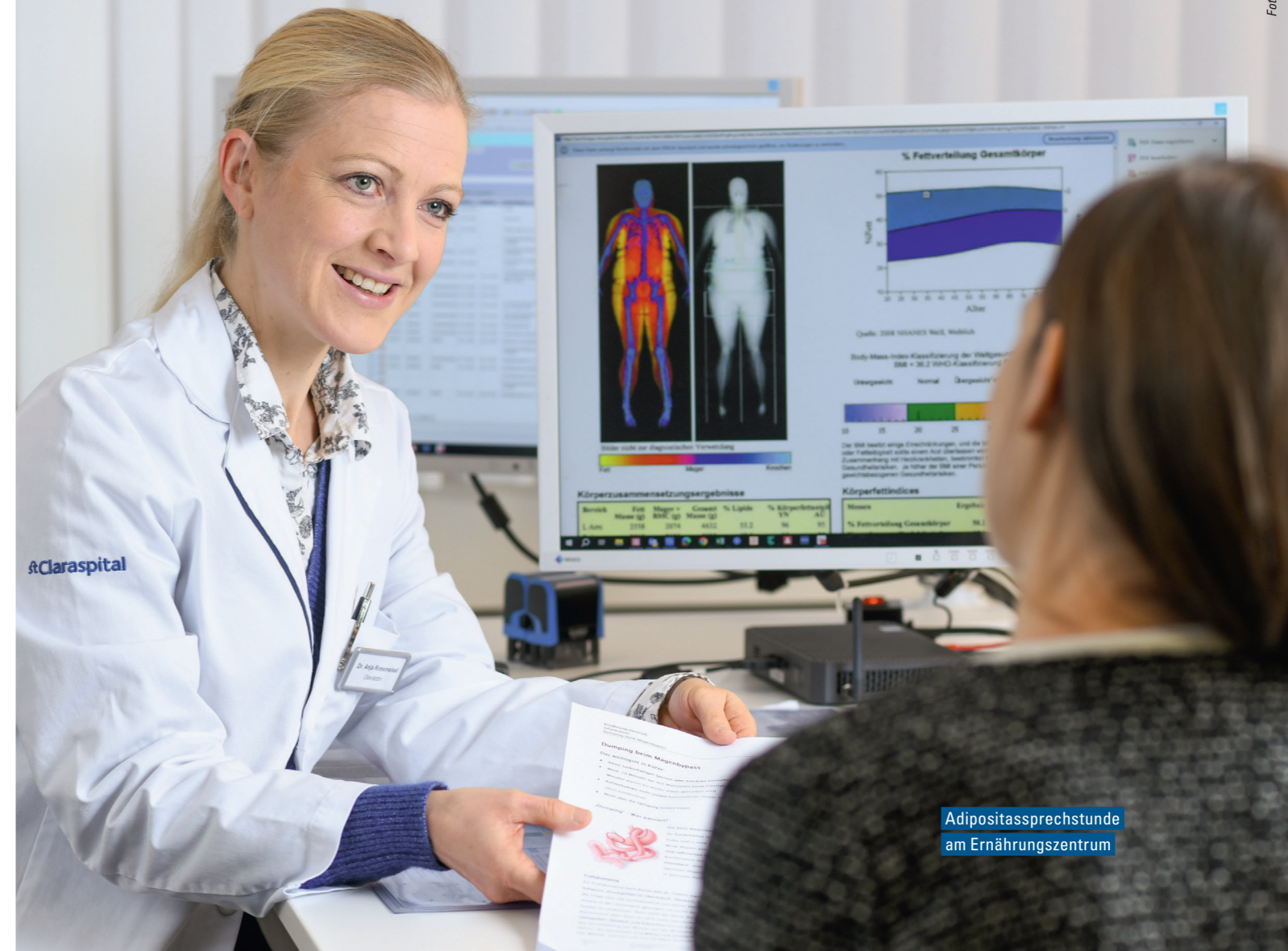
Immer mehr Menschen in der Schweiz leiden unter Übergewicht – rund 40% der Bevölkerung. «Dieser hohe Anteil hat sich in den vergangenen Jahren stabilisiert. Grosse Sorgen macht uns aber der wachsende Anteil von Personen mit Adipositas, also krankhaftem Übergewicht», kommentiert Peters. Damit sind Menschen gemeint, deren Body Mass Index (BMI) einen Wert von 30 überschreitet.

Smartphones und Süssigkeiten

Die erste Anlaufstelle bei krankhaftem Übergewicht sind die Hausärzt/innen. Sie

kennen ihre Patient/innen und deren Geschichte. Sie motivieren, beraten und vermitteln Unterstützung, z.B. durch eine professionelle Ernährungsberatung. Die Gründe für Übergewicht sind vielfältig. «Die Umwelteinflüsse sind sicher nicht besser geworden. Es besteht ein Überangebot an Süssigkeiten, und Smartphones animieren zu weniger statt mehr Bewegung», nennt Prof. Dr. Peters zwei Beispiele. Auch Essen bei Stress, bei Frust oder Langeweile sind Verhaltensweisen, die zu Gewichtszunahme führen. Es ist sehr wichtig, dass Erziehungsberechtigte ihren Kindern gegenüber eine Vorbildrolle einnehmen und ihnen Freude an Bewegung und gesunder Ernährung vermitteln.

Wer unter seinem Gewicht leidet, sollte lieber früher als später Rat beim Hausarzt/bei der Hausärztin suchen, damit ihr/ihm professionell geholfen wird. Je länger das Übergewicht besteht, desto schwieriger ist es, das alltägliche Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu ändern. «Je höher der BMI, desto schwieriger fällt das Abnehmen», mahnt Prof. Dr. Peters. Zeitgleich steigt die Gefahr für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs. Die Kosten der Folgeerkrankungen belasten das Gesundheitssystem zusätzlich.



Adipositasprechstunde am Ernährungszentrum

Nachhaltige Umstellung

Mit Strategien gegen Übergewicht setzt sich das Claraspital schon seit über 30 Jahren auseinander – seit rund 20 Jahren mit

krankungen, Ess- und Bewegungsverhalten sowie Stoffwechsel wird dann die Therapie geplant.

Mit der Ernährungsberatung und -begleitung wird angestrebt, eine nachhaltige Um-

stellung im Alltag zu bewirken. Bei schweren Fällen von Adipositas werden operative Eingriffe in Betracht gezogen, wobei hier im Anschluss eine enge Begleitung über mehrere Jahre hinweg zwingend ist.

Ausserdem besteht die Möglichkeit, krankhaftes Übergewicht medikamentös zu bekämpfen. «Es gibt mittlerweile vielversprechende Medikamente auf dem Markt. Allerdings sind diese zumindest momentan kaum verfügbar. Überdies müssen die Patient/innen diese langfristig, wahrscheinlich lebenslang einnehmen», sagt Prof. Dr. Peters.

Übergewicht: das Leid des einzelnen, ein Problem für die ganze Gesellschaft.

Prof. Dr. Thomas Peters, Chefarzt Innere Medizin, Endokrinologie mit Ernährungszentrum

einem spezialisierten Stoffwechsel- und Ernährungszentrum. Nach Zuweisung durch den Hausarzt/die Hausärztin erhalten adipöse Patient/innen eine umfassende Untersuchung. Je nach Vorgeschichte, Begleiter-

Stoffwechselzentrum am Claraspital

Das Stoffwechselzentrum des Claraspitals bietet die Diagnose und Behandlung verschiedener Stoffwechselerkrankungen an. Ein besonderer Schwerpunkt ist die Behandlung von schwerem Übergewicht. Nach einer umfassenden Erfassung des Ist-Zustands wird die Behandlung individuell geplant. Dabei spielen bariatrische Operationen – also chirurgische Eingriffe zur Gewichtsreduktion – immer noch eine wichtige Rolle. Diese Patient/innen benötigen vor dem Eingriff und noch viele Jahre danach eine spezialisierte Betreuung. Die enge Zusammenarbeit aller beteiligten Fachpersonen erlaubt den höchstmöglichen Behandlungsstandard.



Prof. Dr. Thomas Peters